No. 07 · $18.00
USD $3.00

Platillos Dietéticos





HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com



Crema de Pimiento

INGREDIENTES:

1 pimiento rojo asado sin piel ni semillas
2 zanahorias sin piel
1/2 cebolla
1 diente de ajo
5 tazas de caldo de pollo desgrasado
1 taza de leche descremada
Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Lícue perfectamente el pimiento, las zanahorias, la cebolla y el ajo con la leche descremada.
2. Enseguida ponga lo anterior en un recipiente al fuego, añada el caldo y deje unos minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto.





Sopa Oriental

INGREDIENTES:

1 taza de champiñones rebanados
1/2 taza de pimiento verde en cubitos
1/2 taza de pimiento rojo en cubitos
1/3 de taza de cebolla picada
5 tazas de caldo de verduras
1 paquete de fideo de soya
1 taza de espinaca finamente rebanada
Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Ponga el caldo en un recipiente al fuego, cuando comience a hervir agregue las verduras.
2. Mientras tanto remoje el fideo unos minutos en agua fría. Después córtelo en pedazos pequeños y añádalo al caldo con verduras.
3. Sazone con sal y pimienta al gusto.





Ensalada de Pasta
con Atún

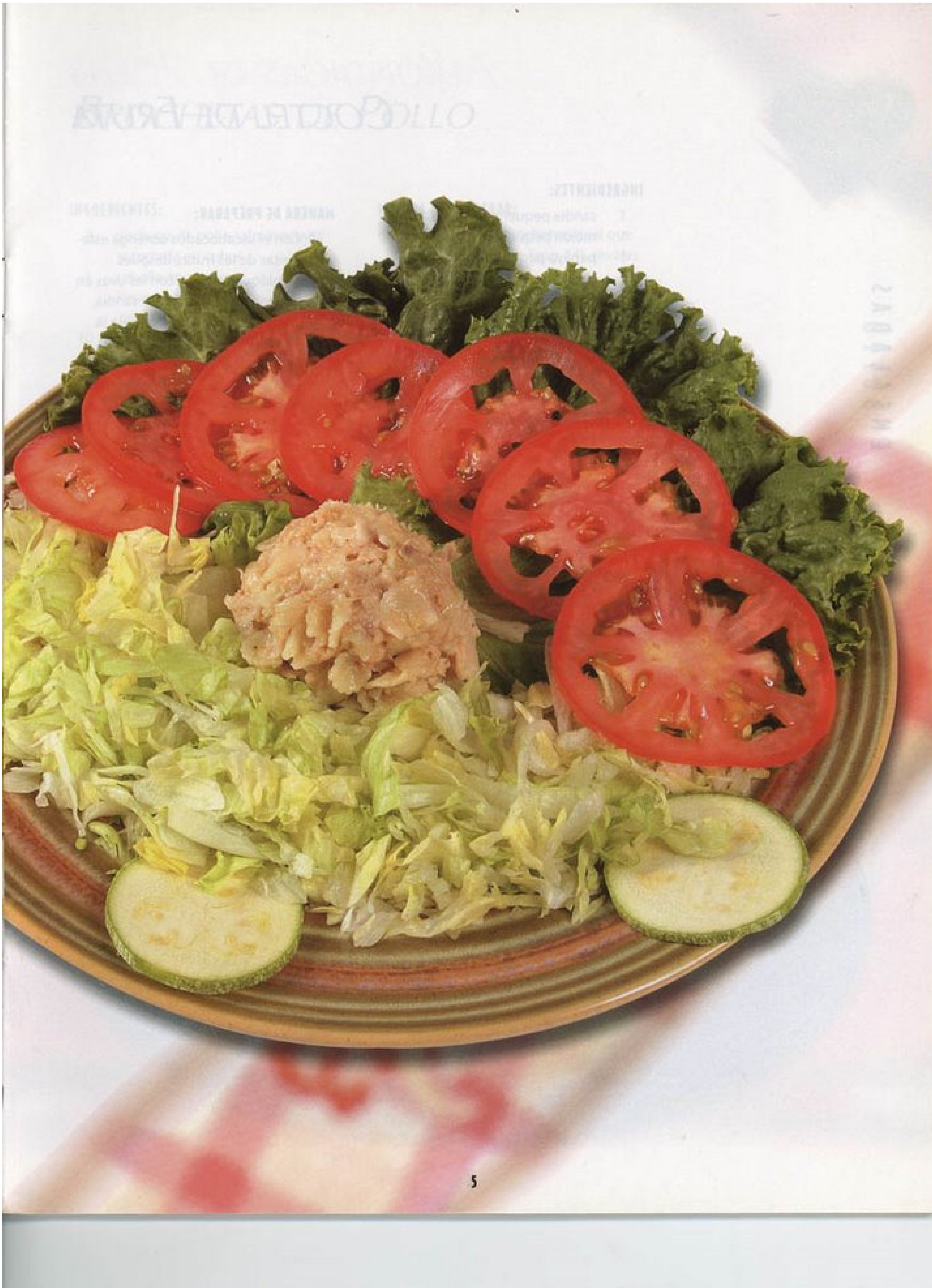
INGREDIENTES:

1/3	de taza de cebolla picada
1	diente de ajo picado
1	lata de atún en agua
2	huevos
1/3	de taza de queso parmesano
1/4	de taza de crema light
1/4	de taza de yoghurt natural
	Lechuga picada y jitomate rebanado, el necesario



MANERA DE PREPARAR:

1. Fría la cebolla, el ajo y el atún escurrido en una cucharada de agua. Reserve.
2. En un recipiente bata muy bien los huevos con la crema, el yoghurt y el queso parmesano. Lleve al fuego, cuando empiece a hervir agregue la mezcla de atún.
3. Sirva con bastante lechuga y jitomate.





COCTEL DE FRUTA

INGREDIENTES:

1 sandía pequeña sin semillas
1 melón pequeño
1 papaya pequeña
Uvas sin semillas al gusto
1 cereza
Endulzante bajo en calorías al gusto
1 sacabocados

MANERA DE PREPARAR:

1. Con el sacabocados obtenga esferitas de las frutas, despúes colóquelas junto con las uvas en la misma cáscara de la sandía, endulce al gusto. Acomode la cereza al centro para decorar.





Brochetas de Pollo

INGREDIENTES:

1	pechuga de pollo salpimentada y cortada en cubos
1	cebolla en cuadros
	Pimientos rojo y verde en cuadros
10	champiñones por mitad
6	palitos de bambú

MANERA DE PREPARAR:

1. Prepare estas brochetas igual que las de Camarón (pág. 14), sírvalas al gusto.





ALBÓNDIGAS DE POLLO

INGREDIENTES:

500 gr de pechuga de pollo molida
1/4 de taza de cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 huevo
1/2 taza de pan integral molido

DE LA SALSA:

3 jitomates sin piel ni semillas partidos en cuarterones
1/4 de cebolla
1 diente de ajo
2 chiles chipotles
2 tazas de caldo de verduras o pollo desgrasado
Sal y pimienta al gusto



MANERA DE PREPARAR:

1. Integre todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea, forme las albóndigas y reserve.
2. Para la salsa, licúe perfectamente los ingredientes (excepto el caldo). Enseguida póngala en un recipiente al fuego, añada las albóndigas y el caldo, deje que hierva lo suficiente para que se cuezan bien.





Medallones
de Pechuga a la Plancha

INGREDIENTES:

6 medallones de pechuga salpimentados
1 pepino rebanado
Jícama cortada en juliana pequeñita
Zanahorias cortadas en juliana pequeñita
6 jitomates

MANERA DE PREPARAR:

1. Coloque los medallones en la plancha caliente, cuando estén bien cocidos voltéelos para que se cuezan por el otro lado.
2. Sírvalos con rebanadas de pepino, puede cortar un jitomate en forma de canastita y adentro acomodar la jícama y las zanahorias.



Pechuga
a la Oriental

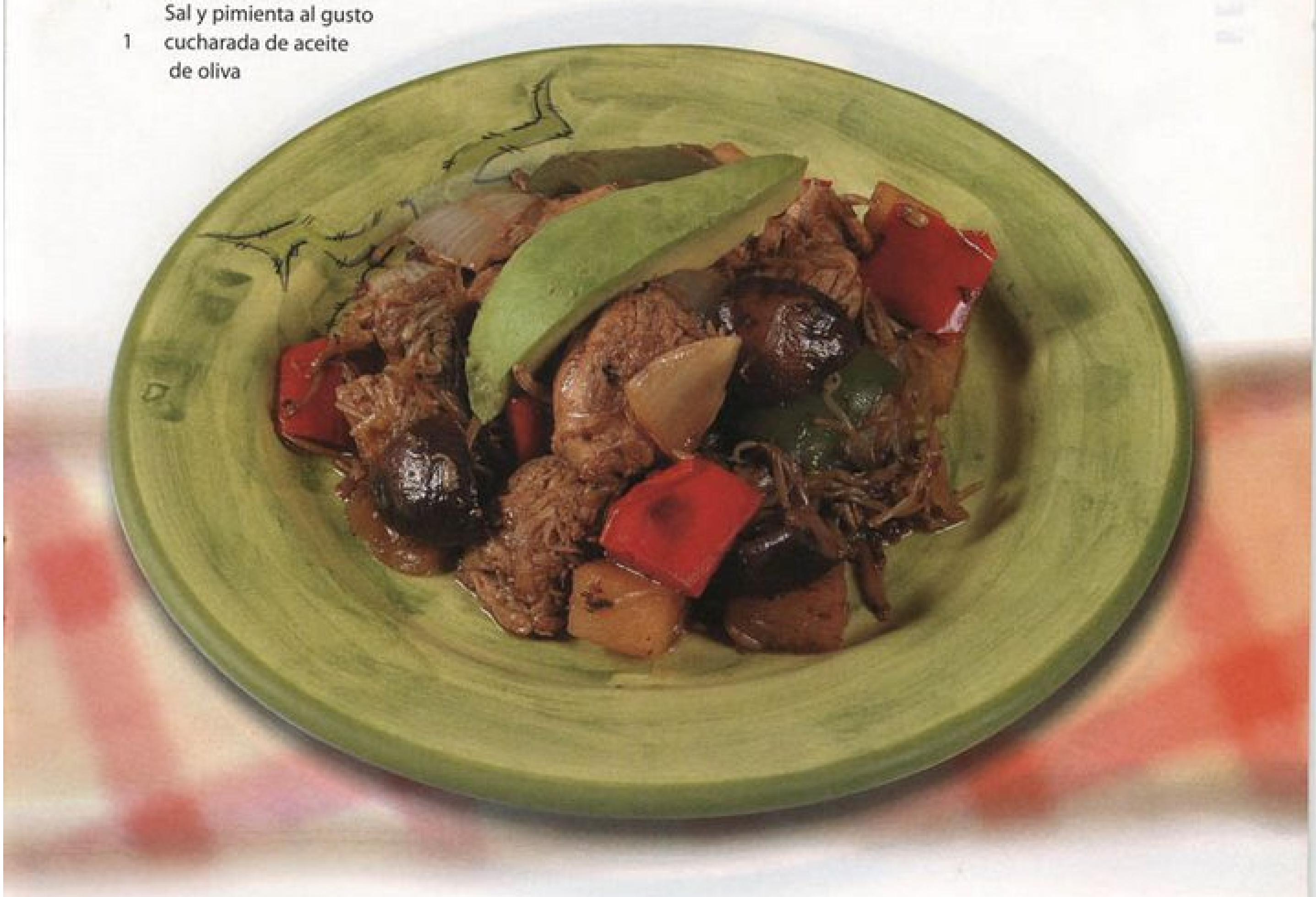


INGREDIENTES:

1	pechuga de pollo cortada en cubitos
1/2	jícama cortada en dados
60	gr de champiñones partidos a la mitad
1/2	pimiento verde cortado en cuadros
1/2	pimiento rojo cortado en cuadros
1/2	cebolla cortada en cuadros
60	gr de germinado de soya limpio
3	cucharadas de salsa de soya
1	cucharada de salsa inglesa
2/3	de taza de caldo de verduras o pollo desgrasado
	Sal y pimienta al gusto
1	cucharada de aceite de oliva

MANERA DE PREPARAR:

1. Coloque el aceite de oliva en un recipiente a fuego alto, añada el pollo, déle su tiempo de cocción, así como a la jícama, los pimientos, la cebolla, los champiñones y al último el germinado, las salsas y el caldo. Salpimente al gusto.
2. Deje al fuego hasta que el líquido esté casi consumido en su totalidad.





PECHUGA
con Costra de Hierbas

INGREDIENTES:

4 pechugas de pollo sin piel y aplanadas
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de albahaca fresca picada
3 cucharadas de perejil fresco picado
3 cucharadas de romero fresco picado
2 cucharadas de ajo fresco picado
Sal y pimienta al gusto
3 zanahorias cortadas en juliana
1/2 taza de jícama cortada en juliana

MANERA DE PREPARAR:

1. Mezcle la albahaca, el perejil, el romero y el ajo, agregue el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
2. Esparza lo anterior en las pechugas y colóquelas en un recipiente para hornear.
3. Hornéelas por 40 minutos a 180ºC.
4. Sírvalas acompañadas de ensalada de zanahoria y jícama con limón y sal al gusto.



Arroz con Pescado



INGREDIENTES:

2 tazas de arroz
3 zanahorias partidas en cubitos
3 calabacitas partidas en cubitos
1/2 taza de cebolla picada
1 diente de ajo picado
200 gr de champiñones picados
6 filetes de sierra en pedacitos
6 tazas de caldo del mismo pescado (huesos y cabeza)
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. En un recipiente con el aceite de oliva caliente fría las verduras, enseguida agregue la cebolla y el ajo picado.
2. Añada el arroz, los filetes y el caldo, sazone con sal y pimienta.
3. Tape, baje el fuego y deje cocinar hasta que esté suave. Aproximadamente por 40 minutos.





BROCHETAS
de Camarón

INGREDIENTES:

200	gr de camarón
10	jitomates cherry
10	setas partidas a la mitad
1	cebolla partida en cuadros
10	champiñones
6	palitos de bambú

MANERA DE PREPARAR:

1. Remoje los palitos de bambú en agua con sal dos horas antes de preparar las brochetas. Esto es para evitar que se quemen.
2. Despues vaya insertando al gusto los champiñones, los jitomates, las mitades de setas, los camarones y las cebollas. No es preciso llevar un orden determinado, sólo trate de que al principio y al final quede algo firme para que no se salgan los demás ingredientes.
3. Enseguida coloque las brochetas en la parrilla hasta que queden bien cocidas, también puede hornearlas. Puede servirlas con ensalada o al gusto.



CAMARONES
en Salsa Verde



INGREDIENTES:

120 gr de camarones crudos

DE LA SALSA:

5 tomates verdes limpios
1 cebollita de cambray
1 ramito de hojas de cilantro
Chiles verdes al gusto
Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Lícue los ingredientes de la salsa, póngala en un recipiente al fuego, cuando comience a hervir agregue los camarones, deje cocinar cinco minutos.
2. Puede servir caliente como plato principal o frío como entrada.





PESCADO
con Champiñones

INGREDIENTES:

6 filetes de pescado
1 cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
2 jitomates sin piel ni semillas finamente picados
1 taza de puré de jitomate
1/2 taza de perejil finamente picado
2 tazas de champiñones finamente rebanados
5 tazas de caldo de verduras o agua
Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Coloque los jitomates, la cebolla y los ajos en un recipiente a fuego medio, enseguida agregue el puré y los champiñones, integre el caldo, el perejil, sal y pimienta al gusto.
2. Deje sazonar y reducir un poco, añada los filetes y déjelos al fuego hasta que se cuezan. Sirva al gusto.





Filete de Pescado
en Salsa Verde

INGREDIENTES:

- 6 filetes de pescado limpios
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 taza de perejil finamente picado
- 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- Sal al gusto
- 3 cucharadas de aceite de oliva

MANERA DE PREPARAR:

1. En un recipiente revuelva los ajos, el perejil, la pimienta, sal al gusto y el aceite de oliva. Con esto marine los filetes por media hora.
2. Enseguida colóquelos en un recipiente para hornear, báñelos con la marinada sobrante, tape y hornee por 30 minutos a 180°C.
3. Puede servir con un poco de arroz o verduras cocidas al vapor.





SARDINAS
en Salsa de Cilantro

INGREDIENTES:

2 sardinas crudas
Sal y pimienta al gusto

DE LA SALSA:

4 tomates verdes pelados y limpios
1 pedazo de cebolla
1/4 de taza de hojitas de cilantro limpias
Chiles verdes al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Lave perfectamente las sardinas, quíteles las escamas, ábralas por la parte de abajo, retíreles las agallas y los intestinos, enjuáguelas, póngales un poquito de sal y pimienta.
2. Para la salsa, licue todos los ingredientes y agregue sal al gusto.
3. Coloque las sardinas en una charola para hornear, póngales salsa encima y hornéelas a 200°C por 20 minutos. Sirva al gusto.



Calabazas Rellenas



INGREDIENTES:

- 6 calabazas italianas
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 100 gr de queso panela rebanado
- 100 gr de salchicha de pavo finamente picada
- 1/4 de taza de agua
- 1/4 de taza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Parta las calabazas en dos y con una cuchara sáqueles un poco de pulpa.
2. En una sartén vierta el agua, cuando empiece a hervir agregue la cebolla y el ajo, deje freír, después añada las salchichas y la pulpa picada de las calabazas, sazone con sal y pimienta, rellene con esto las calabazas.
3. Espolvoréeles un poco de queso parmesano y hornéelas a 180°C por 30 minutos.



Cebolla Rellena



INGREDIENTES:

1 cebolla grande
1 hoja de laurel
Hojitas de tomillo al gusto
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de vinagre

DEL RELLENO:

1 salchicha de pavo picada
2 cucharadas de queso parmesano
1/3 de taza de champiñones picados finamente

MANERA DE PREPARAR:

1. Ponga la cebolla con la sal y las hierbas de olor en un recipiente al fuego, agregue suficiente agua hasta cubrir la cebolla.
2. Deje hasta que esté cocida y también firme.
3. Para el relleno, revuelva los ingredientes y póngalos dentro de la cebolla.
4. Coloquéla en una charola para hornear, hornéela a temperatura media por 40 minutos o hasta que esté suave y comience a dorarse.





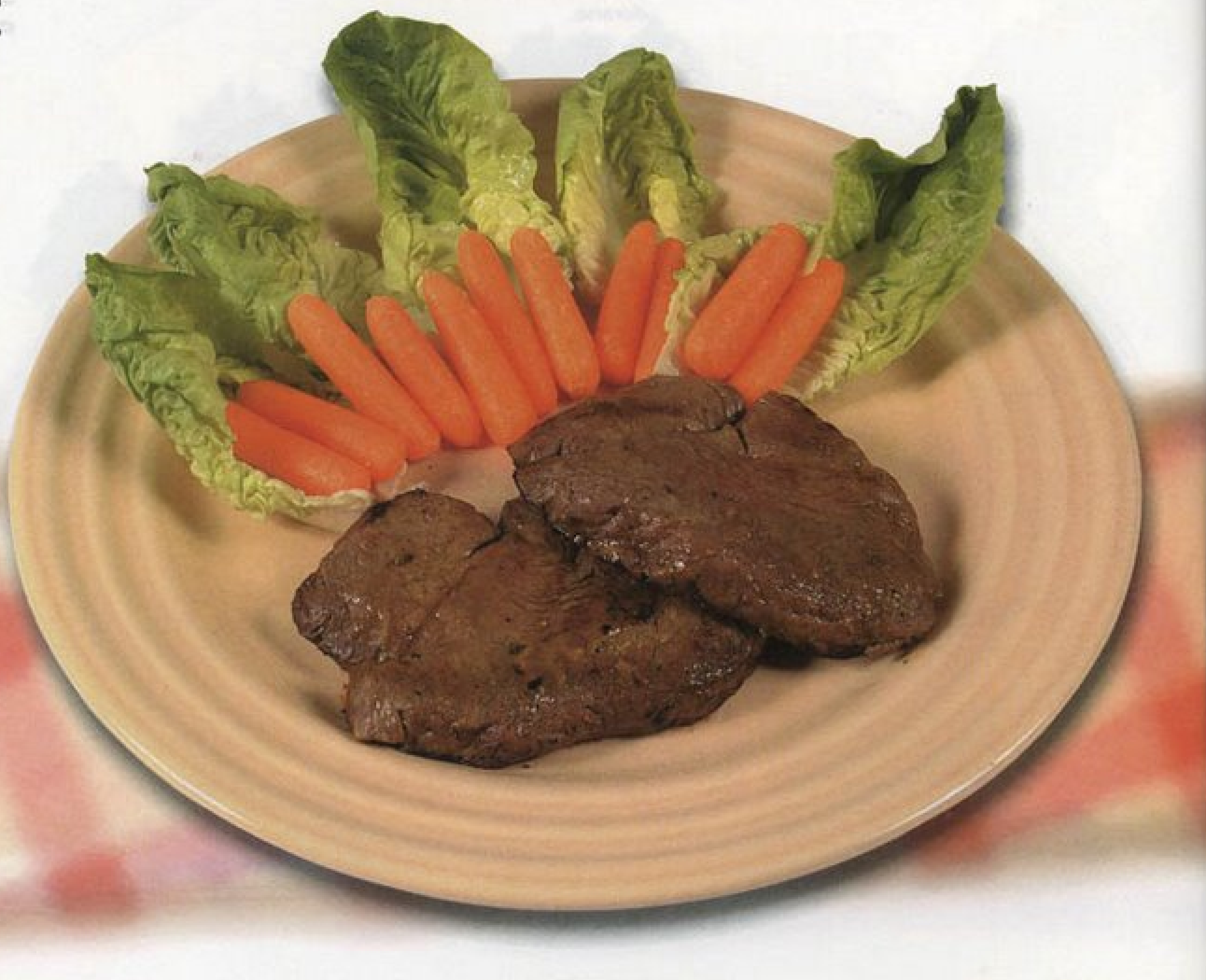
FILETES
a la Mostaza con Miel

INGREDIENTES:

2 filetes de res
2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de miel de abeja
Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Mezcle la mostaza y la miel.
2. Salpimente los filetes, macérelos en la salsa de mostaza por una hora, después hornéelos hasta que estén cocidos, aproximadamente por 20 minutos. Sirva al gusto.



PUNTAS DE FILETE
en Salsa de Chipotle



INGREDIENTES:

180	gr de puntas de filete
2	jitomates sin piel ni semillas
1	trozo de cebolla
1	diente de ajo
1	ramita de perejil
	Chiles chipotles al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Licue los jitomates, la cebolla, el ajo, el perejil y los chiles, enseguida ponga la salsa en un recipiente a fuego alto.
2. Salpimente las puntas y añádalas a la salsa para que se cuezan.
3. Puede servir con hojitas de lechuga o al gusto.





Rollitos de Bistec

INGREDIENTES:

2 bisteces de res
2 zanahorias cortadas en juliana delgada
1/4 de jícama cortada en juliana
Sal y pimienta al gusto

DE LA GUARNICIÓN:

Lechuga escarola
Betabel crudo rallado
Jícama rallada
Zanahorias baby

MANERA DE PREPARAR:

1. Salpimente los bisteces al gusto. Haga un montoncito con las zanahorias y la jícama en juliana en un extremo de los bisteces y enrolle, sujete con un palillo y hornee hasta que estén bien cocidos.
2. Sirva con la guarnición.



Setas de Temporada



INGREDIENTES:

100 gr de champiñones
100 gr de setas
100 gr de hongos porcini
100 gr de hongos portobello
1/2 cebolla finamente picada
1/3 de taza de perejil finamente picado
1/4 de taza de caldo de verduras
Sal y pimienta al gusto

MANERA DE PREPARAR:

1. Coloque el caldo de verduras en un recipiente al fuego, cuando comience a hervir agregue la cebolla y enseguida todos los hongos, después integre el perejil, sazone con sal y pimienta, deje cocinar unos minutos hasta que los hongos estén cocidos al dente.



Ensalada de Pollo

(RINDE 3 PORCIONES)



Lic. Mónica Torres

Ofrecemos cursos de:

- Bocadillos
- Canapés
- Corte y Talle de Frutas y Verduras
- Decoración de Pasteles
- Galletería
- Pastelería Básica
- Pastelería Europea
- Pastelería Fina
- Pastelería Francesa
- Repostería con Queso
- Seminario de Chocolatería
- Seminario de Vanguardias en Chocolatería
- Seminario de Gelatina Artística

Nuevos Cursos:

- Comida China
- Comida Japonesa
- Comida Mexicana Moderna
- Chocolatería Profesional
- Decoración de Pasteles con Fondant
- Pastas Italianas
- Pastelería Profesional
- Pasteles Semifríos

Información de Cursos:

Unión No. 318
Col. Guadalupe Tepeyac
Tel.: 57-81-03-13
Celular: 04455-1966-1318

INGREDIENTES:

- 1 pechuga grande, cocida y sin piel
- 1/2 taza de manzanas peladas y cortadas en cubos
- 150 gr de espárragos cortados en trozos
- 1/2 taza de mayonesa
- 1/2 taza de crema
- Rajas de chile jalapeño al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- Hojas de lechuga o col morada para decorar

MANERA DE PREPARAR:

1. Integre la mayonesa, la crema, sal y pimienta al gusto.
2. Añada los demás ingredientes.
3. Sirva sobre hojas de lechuga o col morada.



GUARNICIÓN
de Verduras Julianas

INGREDIENTES:

4	cucharadas de mantequilla
1	taza de caldo caliente de pollo
2	papas
2	zanahorias
1	calabacita
1/2	limón
	Sal y pimienta al gusto
5	cebollitas de rabo

MANERA DE PREPARAR:

1. Caliente dos cucharadas de mantequilla en una cacerola y vacíele el caldo de pollo.
2. Agregue el jugo de limón y deje que empiece a hervir.
3. Lave perfectamente las verduras, pélelas y córtelas en juliana (tiras delgadas).
4. Integre las papas, déjelas cocer y sin tapar por tres minutos a fuego medio.
5. Después añada el resto de las verduras y cocine por tres minutos.
6. Escurra las verduras, sazónelas con sal y pimienta al gusto.
7. Pique finamente las cebollitas y espárzalas sobre las verduras.
8. Escurra con una cuchara el resto de la mantequilla fundida sobre las verduras.



Fettuccine Integral
con Verduras Mediterráneas

(RINDE 4 PORCIONES)



Chef Lorena Camarena

San Francisco No. 1420,
Col. Del Valle
México, D.F., 08100
Informes e Inscripciones:
Tels.: 55-75-90-38, 55-75-20-16
y 55-75-40-65 Fax: 55-75-90-38
E-mail:
gastrol4@prodigy.net.mx
Página web:
www.prodigyweb.net.mx/gastrol4

El Instituto cuenta con:

— Diplomado en Gastronomía. Desarrollo profesional en el arte culinario a nivel de un chef. Duración: 6 meses, asistiendo diariamente 4 horas, turnos matutino y vespertino. Cupo: 16 personas.

— Diplomado en Gastronomía. Sabatino, matutino y vespertino. Duración: Un año, con sesiones de 5 horas.

— Diplomado en Alta Repostería. Turnos: Matutino, vespertino o sabatino.

Además ofrece:

- Más de 15 talleres en diferentes especialidades
- Diseño de cursos a la medida
- Bolsa de trabajo
- Capacitación a empresas e instituciones
- Asesoría gastronómica
- Además, ponemos a sus órdenes:
- Eventos sociales y empresariales
- Servicios de cocktail
- Buffets

INGREDIENTES:

300 gr de pasta fettuccine integral
1/4 de cebolla
3 dientes de ajo
Sal al gusto

DE LAS VERDURAS:

40 gr de aceite de oliva extravirgen
Brócoli al gusto
Calabaza al gusto
Champiñones al gusto
Jitomate al gusto
Aceitunas negras al gusto
Hojas de albahaca al gusto
Sal y pimienta negra al gusto



MANERA DE PREPARAR:

1. En agua hirviendo con la cebolla, los ajos y sal al gusto, cueza la pasta hasta que esté al dente, cuele y reserve.
2. Sumerja el jitomate unos segundos en agua hirviendo, hágale una pequeña cruz en uno de sus polos para retirarle la piel y córtelo en cuartos, retire las semillas y córtelo en cubos medianos.
3. Corte los champiñones en cuartos y cueza los ramilletes, corte el brócoli y la calabaza en medias lunas.
4. En una sartén con el aceite caliente, saltee los champiñones, integre el jitomate, cocine unos minutos, adicione la calabaza y cocine.
5. Por último, agregue el brócoli, salpimente y añada las aceitunas, las hojas de albahaca y la pasta.
6. Incorpore todos los ingredientes y sirva.



PECHUGA DE POLLO AL VAPOR,

Vegetales de Primavera y Ensalada de Escarola y Brotes de Alfalfa

INGREDIENTES:

- 4 medias pechugas de 200 gr cada una, sin piel
- Sal y pimienta al gusto
- 1 zanahoria mediana cortada en rodajas muy finas
- 1 calabacita italiana cortada en rodajas muy finas

DE LA ENSALADA:

- 1/2 lechuga escarola pequeña deshojada
- 120 gr de brotes de alfalfa
- 2 jitomates guaje cortados en gajos no muy gruesos
- 1 lata pequeña de corazones de alcachofa

DEL ADEREZO:

- 1 limón, sólo el jugo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña rallada
- 2 cucharaditas de agua
- 1/4 de cucharadita de especias mixtas



MANERA DE PREPARAR:

1. Coloque sobre las pechugas una rebanada de zanahoria y una de calabacita en forma de escamas.
2. Sazone con sal y pimienta, cocine a vapor hasta que estén perfectamente cocidas.
3. Para la ensalada, lave y desinfecte las hortalizas, separe la lechuga y mezcle el resto de las hortalizas, mezcle los ingredientes del aderezo y bañe la ensalada.
4. Coloque la lechuga en platos individuales, encima las hortalizas bañadas con aderezo y arriba las pechugas de pollo cocinadas.

